

Seminar über die Bitte

Dieses Seminar dauert einen Tag. Die Teilnehmer reisen am Morgen an.

Grundzeremonie

Rahmen

Dieses Seminar ist der Arbeit mit der Bitte gewidmet und wird mit der persönlichen Reflexion, dem Studium und dem Austausch in Gruppen ergänzt; außerdem werden Zeremonien gemacht.

Erster Teil — Persönliche Reflexion und Austausch (90 Minuten)

Unsere erste Reflexion ist persönlicher Art und bezieht sich auf unser inneres Wachstum im Hinblick auf Schwierigkeiten, die wir in der letzten Zeit im Alltagsleben hatten. Wir nehmen uns ein paar Minuten Zeit, um über diese Momente nachzudenken und tauschen dann in Dreiergruppen aus.

Zweiter Teil — Studium (90 Minuten)

Zeremonie „Wohlergehen“ — Kommentare von Silo

Studium in Gruppen, schriftliches Notieren der Reflexionen und Einsichten

“Eine dritte Zeremonie, bekannt als das „Wohlergehen“, wird ebenfalls auf Wunsch von Teilnehmern durchgeführt. Hier handelt es sich unstreitig um eine geistige Haltung, in der eine oder mehrere Personen ins Gedächtnis gerufen werden. Es wird versucht, ihre Präsenz und der ihnen eigene emotionale Ton so lebendig wie möglich in Erinnerung zu rufen. Dabei versucht man so intensiv wie möglich, die Schwierigkeiten zu erfassen, in denen die Menschen, die man sich in Erinnerung ruft, in dem Moment leben. Dann geht man dazu über, sich eine Verbesserung ihrer Situation vorzustellen und kann schließlich eine entsprechende Erleichterung spüren.

Diese Zeremonie zeugt vom Mechanismus der „guten Wünsche“ oder der „guten Absichten“, die wir oft fast spontan aussprechen. Wir sagen: „einen schönen Tag wünsche ich dir“, „alles Liebe zum Geburtstag“, „viel Glück bei der Prüfung“ oder „hoffentlich überstehst du diesen schwierigen Moment“, etc. Natürlich werden die „Bitten“ in dieser Zeremonie in einer guten geistigen Bereitschaft gestellt, bei der auf intensive innere Empfindungen Nachdruck gelegt wird. Eine unter den besten Bedingungen gestellte „Bitte“ um Wohlergehen für andere, lässt uns eine Geisteshaltung einnehmen, die uns darauf vorbereitet, die nötige Hilfe zu leisten. Außerdem verbessert sie noch unsere geistige Richtung und stärkt in uns die Möglichkeit zur Kommunikation mit den anderen.

Es ist wichtig, bei den „Bitten“ zu beachten, sie mit dem Ziel zu stellen, dass andere ihre Schwierigkeiten überwinden und ihre Möglichkeiten voll ausschöpfen können. Hier darf keine Verwirrung herrschen. Schauen wir uns einen Fall an. Man könnte meinen, die angebrachte Bitte bei jemandem, der im Sterben liegt, sei die um seine Genesung, da es ja darum geht, den Betroffenen von Schmerz und Leiden zu befreien. Aber beim Stellen einer solchen Bitte sollte man vorsichtig sein, da es nicht darum geht, das Beste für sich selbst zu erbitten, weil man

denjenigen weiter gesund in seiner Nähe wissen möchte. Die korrekte Bitte sollte auf das Beste für diesen Sterbenden abzielen und nicht auf das Beste für uns selbst. In dieser Situation, in der wir durch unsere Gefühle für diesen leidenden Sterbenden befangen sind, müssen wir vielleicht bedenken, dass derjenige versöhnt und in Frieden mit sich selbst aus dieser Situation herauskommen möchte. In diesem Fall formuliert die Bitte „das Beste für den Betroffenen“ und nicht das Beste für mich, der die andere Person zu jedem Preis festhalten möchte. Eine Bitte für jemand anderen muss das Beste für diesen anderen und nicht für sich selbst in Betracht ziehen.

Diese Zeremonie schließt damit, dass jene, die es wünschen, die Gegenwart jener geliebten Menschen fühlen können, die „auch wenn sie sich nicht hier in unserer Zeit und in unserem Raum befinden“ mit uns durch die Erfahrung der Liebe, des Friedens und der warmen Freude verbunden sind oder waren.

Schließlich versucht man mit dieser Zeremonie eine Welle des Wohlergehens für alle Anwesenden zu schaffen, die alle Anwesenden in Einklang bringt.”

Lesen der schriftlichen Aufzeichnungen der Gruppen und Austausch

Kurze Pause

Grundzeremonie

Zeremonie „Wohlergehen“

Mittagessen (1 Stunde)

Dritter Teil – Die Bitte (2 Stunden)

Für uns ist die Bitte eine verwandelnde Haltung und eine Vorgehensweise mit der wir unsere Bedürfnisse klären und unsere Energie auf das Erreichen unserer Bestrebungen konzentrieren können. Selbstverständlich beschränken sich „meine Bedürfnisse“ nicht nur auf meine eigene Situation, sondern dehnen sich auch auf meine „Welt“ aus, die meine geliebten Mitmenschen und Andere, ebenso wie alle diejenigen mit einschließt, die in mir gegenwärtig sind und die zur Gestaltung meiner inneren Welt beitragen.

In unseren Zeremonien kommt es häufig vor, dass wir ausdrücklich (um etwas) bitten, wie im Fall der Zeremonie des Wohlergehens, dem Schutz, bei der Grundzeremonie und bei der Handauflegung. Andere Zeremonien beinhalten bereits unsere besten Wünsche für Andere, damit sie ihre Bestrebungen erreichen können, wie im Fall der Zeremonie des Beistands, der Heirat und dem Tod.

Die Bitte besteht aus zwei Momenten: ein Moment, in dem wir darüber meditieren, was wir wirklich brauchen und der andere, in dem wir um die Erfüllung bitten.

In seiner Eröffnungsrede vom 7. Mai 2005 im La Reja Park hat sich Silo auf diesen ersten Moment, dem Moment der kurzen Meditation, folgendermaßen bezogen:

“... Da wir heute eine Feier haben (und bei einigen Feiern tauschen die Leute Geschenke aus), möchte ich dir ein Geschenk machen, bezüglich dem du sehen wirst, ob es wert ist angenommen zu werden. Es handelt sich in Wirklichkeit, um die einfachste und praktischste Empfehlung, die ich in der Lage bin zu geben. Es ist fast ein Kochrezept, aber ich vertraue darauf, dass du über das hinausgehst, was die Worte benennen...”

An irgendeinem Augenblick des Tages oder der Nacht atme einmal tief ein und stelle dir vor, dass du diese Luft bis zu deinem Herzen bringst. Sodann bitte mit Kraft für dich und die Menschen, die du liebst. Bitte mit Kraft darum, dass du dich von alledem fernhältst, was dich in Widerspruch bringt; bitte darum, dass dein Leben einheitlich sei. Widme diesem kurzen Gebet nicht viel Zeit, denn es genügt, dass du für einen Moment das unterbrichst was in deinem Leben passiert, damit durch den Kontakt mit deinem Innersten sich deine Gefühle und deine Ideen aufklären.

Den Widerspruch fernzuhalten ist gleichbedeutend mit der Überwindung von Hass, Ressentiment, und dem Wunsch nach Rache. Den Widerspruch fernzuhalten bedeutet den Wunsch zur Versöhnung mit anderen und mit sich selbst zu kultivieren. Den Widerspruch fernzuhalten bedeutet jegliches Unrecht was man Anderen zugefügt hat zu verzeihen und doppelt wieder gut zu machen.

Das ist die Haltung, die es zu kultivieren gilt. Dann wirst du im Laufe der Zeit verstehen, dass das Wichtigste ist ein Leben innerer Einheit zu erreichen, welches dann Früchte trägt, wenn dein Denken, Fühlen und Handeln in die gleiche Richtung geht. Das Leben wächst durch seine innere Einheitlichkeit und es löst sich auf durch die Widersprüchlichkeit. Und es kommt vor, dass dein Tun nicht nur in dir bleibt sondern die anderen erreicht. Deshalb lässt du dein Leben wachsen und trägst zur Welt bei, wenn du anderen hilfst Schmerz und Leiden zu überwinden. Umgekehrt führt dein Leben zur Zersplitterung und vergiftet die Welt, wenn du das Leiden anderer vergrößerst. Und wem sollst du helfen? Zuerst denjenigen, die dir am nächsten sind. Aber dein Tun beschränkt sich nicht nur auf sie.

Mit diesem „Rezept“ hört das Lernen nicht auf, sondern beginnt. In diesem „Rezept“ wird davon gesprochen, dass es darum geht zu bitten, aber: wen bittet man? Dementsprechend was du glaubst, deinen inneren Gott, oder dein Leitbild, deinen Inneren Führer, oder eine inspirierende und bestärkende Vorstellung. Und wenn du niemanden hast zum Bitten wirst du auch niemanden haben zum Geben und dann verdient mein Geschenk es auch nicht angenommen zu werden.“

Austausch über den Text in Dreiergruppen Gemeinsamer Austausch aller Teilnehmer Pause

Persönliche Reflexion

Jeder meditiert in Stille innerlich darüber, was er wirklich braucht. „Was möchte ich“ und „was wünsche ich mir soll passieren“ ist nicht das gleiche wie „was ich wirklich brauche“.

Der Zusammenhang des Ausdrucks „was ich wirklich brauche“ ist hier sehr klar, ebenso wie der Zusammenhang wen ich darum bitte, und jeder macht seine Bitte auf seine Art.

Das „Verfahren“ der Bitte hat damit zu tun, diesen Wunsch in unseren Herzen zu konzentrieren. Nämlich dort, in unseren Herzen, treten wir mit der Kraft in Verbindung. Dort befindet sich die Energie, die von starken Gefühlen, die eng mit unseren wahren Bedürfnissen verwoben sind, erzeugt wird und die in der Lage ist, der Erfüllung Antrieb zu verleihen. In unseren Herzen finden wir die Kraft, die in der Lage ist, unsere wahren Bedürfnisse zu befriedigen.

Kommen wir nochmal auf den oberen Text zurück, in dem wir folgendes lesen: "... An irgendeinem Augenblick des Tages oder der Nacht atme einmal tief ein und stelle dir vor, dass du diese Luft bis zu deinem Herzen bringst." Wie bringe ich sie zu meinem Herz? Ich atme tief ein, konzentriere und drücke diese Luft „in mein Herz hinein“. Als Hilfestellung kann ich meine Hand auf mein Herz legen, um zu fühlen, wie es schlägt. Dann konzentriere ich meine Bitte, indem ich sie „innerlich“ oder auch laut wiederhole, wobei ich sie in meinem Herzen konzentriere. Das sollte kurz und mit Kraft gemacht werden.

Praktische Übung

Ein paar Augenblicke Zeit lassen, damit jeder darüber meditieren kann, was er wirklich braucht.

Danach, alle im Stehen...

Mein Geist ist unruhig (wird von allen wiederholt)...

mein Herz aufgeregt (wird von allen wiederholt)...

mein Körper angespannt (wird von allen wiederholt)...

Ich entspanne meinen Körper, mein Herz und meinen Geist (wird von allen wiederholt)...

(Bitte) Atme tief ein und bringe die Luft bis zu deinem Herzen...

Drücke die Luft in das Herz hinein...

Deine Hand drückt sanft auf dein Herz...

nimm Kontakt mit deinem (inneren) Führer auf und bitte mit Kraft...

Bitte mit Kraft um das, was du wirklich brauchst...

Bitte mit Kraft mit innerer Stimme oder laut...

Bitte um das, was du wirklich brauchst...

Die Bitte drei oder vier Mal wiederholen, ohne eine Pause zwischen den Wiederholungen zu machen.

Pause

Zum Abschluss des Tages: **Grundzeremonie**

Freundschaftliches Essen

Bibliographie:

Buch [Silos Botschaft](#)

[Video](#) und [Text](#) der Rede von Silo zur Eröffnung des La Reja Parks, 07.05.2005

[Kommentare zu „Silos Botschaft“](#)